

FERTIGMISCHUNG FÜR KARTOFFELPLÄTZCHEN MIT VEGANEM VITAMIN B12 / PRÉPARATION POUR GALETTES DE POMMES DE TERRE AVEC VITAMINE B12 VÉGANE / PREPARATO PER FRITTELLE DI PATATE CON VITAMINA B12 VEGANA

ZUTATEN Kartoffelflocken* 70 %, **Dinkelvollkornmehl***, Zwiebeln*, Gewürze*, Schwarzkümmel* 1,5 % (Ägypten, SEKEM), Salz, Pfeffer*, Biomassepulver aus inaktivierten Bakterien (Propionibacterium freudenreichii) / **INGRÉDIENTS** Flocons de pomme de terre* 70 %, farine complète d'**épeautre***, oignons*, épices*, nigelle* (cumin noir) 1,5 % (Égypte, SEKEM), sel, poivre*, poudre de biomasse de bactéries inactivées (Propionibacterium freudenreichii) / **INGREDIENTI** Fiocchi di patate* 70 %, farina completa di **farro***, cipolle*, spezie*, nigella* (cumino nero) 1,5 % (Egitto, SEKEM), sale, pepe*, polvere di biomassa da batteri inattivati (Propionibacterium freudenreichii)

*aus kontrolliert biologischem Anbau / de l'agriculture biologique contrôlée / da agricoltura biologica controllata

ZUBEREITUNG Packungsinhalt mit 200 ml Wasser gut verrühren. 10 Minuten quellen lassen. Bratlinge formen und in der Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten. / **PRÉPARATION** Délayer le contenu du paquet dans 200 ml d'eau et laisser reposer pendant 10 minutes. Former des galettes et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées. / **PREPARAZIONE** Amalgamare il contenuto della confezione con 200 ml di acqua, impastare e lasciar riposare per 10 minuti. Formate delle polpette e frigetetele in padella con un filo d'olio da entrambi i lati fino a doratura.

Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100g: Energie / énergie / energia 1487 kJ | 352 kcal, / Fett / matières grasses / grassi 2 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,4 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 66 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 3,7 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 13g, Eiweiss / protéines / proteine 11 g, Salz / sel / sale 1,8g, Vitamin B12 / vitamine B12 / Vitamina B12 5 µg (200 %*)
*% der empfohlenen Tagesdosis / % de la dose journalière recommandée / % della dose giornaliera raccomandata

Kühl und trocken aufbewahren / Conserver dans un endroit frais et sec / Conservare in luogo fresco e asciutto

Herkunft Kartoffelflocken / Origine flocons de pomme de terre / Origine fiocchi di patate:

Hergestellt in der Schweiz von / Produit en Suisse par / Prodotto in Svizzera da:

Naturkraftwerke Biofood AG, Gibelstrasse 11, CH-8607 Aathal-Seegräben
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio

Stefan Heiser, Mierendorffstrasse 23, D-10589 Berlin



CH-BIO-006
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft



mindestens haltbar bis / à consommer de préférence avant le / da consumarsi preferibilmente entro il:

e 100 g

